

Dois-je connaître la cause de mon anxiété pour pouvoir pardonner ?

Question :

Comment puis-je demander pardon si je ne sais pas quelle est la cause perçue de ma souffrance, comme une anxiété qui est toujours là, mais dont je ne connais pas la source ? Est-ce qu'il me faut savoir ce qu'elle est, et ce qui la provoque ?

Réponse :

Un Cours en Miracles enseigne que la cause ultime de toute anxiété, de la douleur et de la souffrance est la décision prise dans l'esprit de choisir la séparation et de renoncer à l'Amour du Père. C'est ce qui nous a menés ici dans ce monde, lequel est rempli de souffrances. Un des objectifs très importants du *cours* est de nous apprendre à distinguer la *véritable* cause de la douleur (choix de l'esprit pour la séparation) de la cause apparente (une personne ou un événement en dehors de l'esprit). Cette distinction est au cœur du processus du pardon. Il est souvent très utile d'identifier la cause apparente de la souffrance, parce qu'en elle il y a des rancoeurs et des griefs spécifiques qu'utilise l'ego pour préserver la douleur. L'esprit séparé utilise la douleur pour défendre sa conviction que le rêve de séparation est réel et que la souffrance est justifiée. Il s'agit de son excuse pour continuer à choisir la séparation et nier que tout autre choix est possible. Être disposé à voir ce système de défense en opération, et reconnaître son objet sournois est le début de son annulation. Cependant, comme vous le mentionnez, il n'est pas toujours possible d'identifier la cause apparente spécifique de la souffrance, et il n'est pas nécessaire de le faire : *« Il n'est pas nécessaire de suivre la peur à travers toutes les routes sinueuses dans lesquelles elle se terre dans les souterrains et se cache dans l'obscurité, pour émerger sous des formes très différentes de ce qu'est la peur. Pourtant, il est nécessaire d'examiner chacune d'elles aussi longtemps que vous conservez le principe qui les régit toutes. Lorsque vous êtes prêt à les regarder, non comme distinctes, mais comme des manifestations différentes de la même idée et d'une idée que vous ne voulez pas, elles s'en vont toutes ensemble » (T.15.X.5:1, 2, 3).*

Cela signifie qu'il est important d'examiner toutes les pensées de jugements, de désagréments, ou d'inquiétudes associées à des causes reconnaissables. Elles sont à l'origine de l'expérience des souffrances inexplicables, alors que la cause ultime reste le choix dans l'esprit, comme nous l'avons mentionné plus tôt. Les jugements et les rancoeurs qui sont refoulés, négligés ou niés, sont la cause d'une anxiété indéfinissable.

Ils sont la source de la culpabilité, comme Jésus nous dit ici : « *D'une chose, vous étiez certain : de toutes les nombreuses causes que vous avez perçues comme vous apportant la douleur et la souffrance, votre culpabilité n'était pas parmi elles. Ni d'aucune façon vous ne les aviez demandées pour vous-même. C'est ainsi que toutes les illusions sont apparues. Celui qui les fait [la partie qui prend la décision dans l'esprit] ne se voit pas comme les faisant, et leur réalité ne dépend pas de lui. Quelle que soit leur cause, c'est quelque chose qui est tout à fait en dehors de lui, et qui est séparée de son esprit. Il ne peut douter de la réalité de ses rêves, parce qu'il ne voit pas le rôle qu'il joue en les faisant et en les rendant réels* » (T.27.VII.7:4, 5, 6, 7, 8, 9). Par conséquent, il est important de reconnaître que la souffrance joue un rôle important pour garder intact le système de pensée de l'ego. Cela ne veut pas dire que vous ne devriez pas faire tout ce qui est utile pour atténuer la forme que prend votre souffrance, y compris peut-être de chercher un conseiller professionnel ou une thérapie pour découvrir la cause apparente possible.

Le *cours* ne vise pas à remplacer les nombreuses choses qui nous offrent le soulagement et le secours pour l'anxiété et la douleur de croire que nous avons abandonné Dieu. Mais il nous offre le soulagement ultime en nous conduisant hors du rêve de la séparation. Cela s'accomplit dans un doux processus graduel à pratiquer le pardon, et en recherchant avec soin dans l'esprit quels sont les jugements qui empêchent la mémoire de Dieu de revenir à notre conscience. Si nous sommes disposés à les questionner, à voir ces jugements comme le reflet d'un choix de l'esprit, nous ouvrons la porte au Saint-Esprit qui nous en délivrera. La culpabilité est donc diminuée et éventuellement réduite à néant, ainsi que la souffrance qui est son effet : « *Apportez alors toutes les formes de souffrances à Celui qui connaît que chacune d'elle est comme tout le reste. Il ne voit aucune différence là où il n'y en a pas, et Il vous apprendra comment chacune d'elles est causée. Aucune n'a une cause différente du reste, et chacune est facilement défaite par une seule leçon réellement apprise. Le salut est un secret bien gardé... mais seulement de vous-même* » (T.27.VIII.12:1, 2, 3, 4).

Source : www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm

Question 1219